

活動內容：

本校邀得活現機構的葉頻瑋茵博士，為學生主領一個「懷抱生命」工作坊，幫助學生管理自己的情緒，建立良好的作息習慣，保持身心健康。學生經過認真的討論、反思及意識省察(mindfulness)的練習，得到不少啟發，有助培養更健康的生活態度和習慣。

